Спілка Української Молоді Америки
Головна Управа

випуск ч. 14



ЛЕГКОАТЛЕТИКА

МАТЕРІЯЛИ ДЛЯ ВПРАВ

Друге доповнене видання

з л а д и в

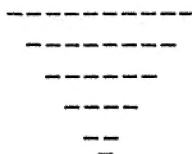
Е. ЖАРСЬКИЙ



Нью Йорк 1965

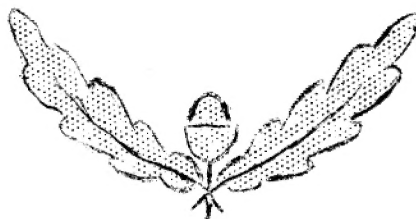
З М І С Т

Стор.



Видано заходами Головної Управи Спілки Української Молоді Америки в Нью Йорку тиражем 250 прим.

Нью Йорк, 1. березня 1965 р.



ФІЗИЧНА ВПРАВНІСТЬ, СИЛА І ЗДОРОВ"Я

"У ПАРІ З ДУХОВИМ РОЗВИТКОМ УКРАЇНСЬКОЇ ДОРОСТАЮЧОЇ МОЛОДІ ПОВИННО ЙТИ І ЇЇ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ. ГАРНЕ, СИЛЬНЕ І ЗДОРОВЕ ТІЛО УКРАЇНСЬКОГО ЮНАКА ЧИ ЮНАЧКИ ПОВИННО БУТИ ДОСКОНАЛОЮ СТРУКТУРОЮ ДЛЯ ПЛЕКАННЯ І ВИЯВУ ЇХНІХ ДУХОВИХ ВАРТОСТЕЙ. - "В ЗДОРОВОМУ ТІЛІ - ЗДОРОВА ДУША!"-КАЖЕ ВІДОМА УКРАЇНЦЯМ СТАРА ЛАТИНСЬКА ПОСЛОВИЦЯ /"МЕНС САНА ІН КОРПОРЕ САНО"/. КЛЯСИЧНИМ ПРИКЛАДОМ ГАРМОНІЇ ФІЗИЧНОГО І ДУХОВОГО РОЗВИТКУ БУВ ІДЕАЛ ГРЕЦЬКОЇ ЛЮДИНИ, ЯКА СТВОРИЛА СЛАВНУ ЕПОХУ АНТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ."

"ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ /ТІЛОВИХОВАННЯ/ РОЗВИВАЄ В ЛЮДИНІ, А ОСОБЛИВО В МОЛОДІ, ЦІЛИЙ РЯД ТАКИХ КОРИСТЕЙ І ЧЕСНОТ, ЩО РАЗОМ ІЗ ФІЗИЧНОЮ СИЛОЮ, ЗДОРОВ"ЯМ І ГАРНОЮ ПОСТАВОЮ, У СВОЇЙ СУМІ СКЛАДАЮТЬСЯ НА ПОВНОЯКІСНІ ОСОБОВОСТІ З ТАКИМИ ПРИКМЕТАМИ ХАРАКТЕРУ, ЯК ФІЗИЧНА ВПРАВНІСТЬ, ЗАГАРТОВАНІСТЬ ДО НЕВИГОД І ГОТОВІСТЬ УСПІШНО ПОБОРЮВАТИ ЇХ, ПОЧУТТЯ ЧЕСТИ У ЗМАГУ, ГРІ І ПРАЦІ, БИСТРОТА, РІШУЧІСТЬ І ОБЕРЕЖНІСТЬ, ТОЛЕРАНТНІСТЬ, ДРУЖНІСТЬ, ВІДВАГА І ЛИЦАРСЬКІСТЬ, ЖИТТЄРАДІСТЬ, ДИНАМІЧНІСТЬ, ТОЧНІСТЬ, ПРЕЦИЗНІСТЬ, СИЛЬНА І ДОБРА ВОЛЯ, ТОЩО".

Із "Правильника Юнацтва СУМ"



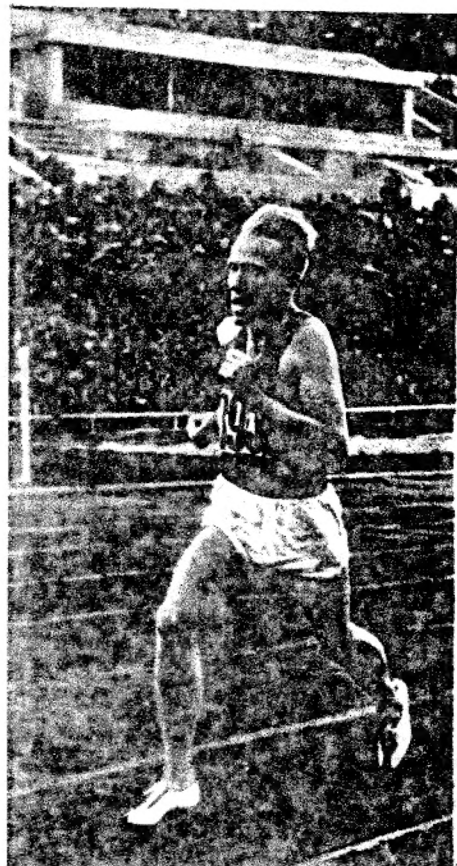
Легка атлетика

У ЗДОРОВОМУ ТІЛІ - ЗДОРОВИЙ ДУХ!

Хід, біг, стрибок, мет - це ті основні дії людини, що їх виконує вона від найраншої молодості; і тільки з бігом років свого життя забуває людина про ці важні функції і в парі з цим починає старітися. Хід, біг, стрибки, мети - це також і основні вправи легкоатлетики. Вправляючи їх на спортових заняттях, ми наче б і продовжували свою молодість, відпихали старість на далеку відстань. Вправи і змагання в бігу, стрибках чи метах скріплюють тіло, роблять його гнучким, витривалим; але не тільки тіло користає при тому: ці вправи впливають на скріплення духа і вповні спричиняються до сповнення клича:

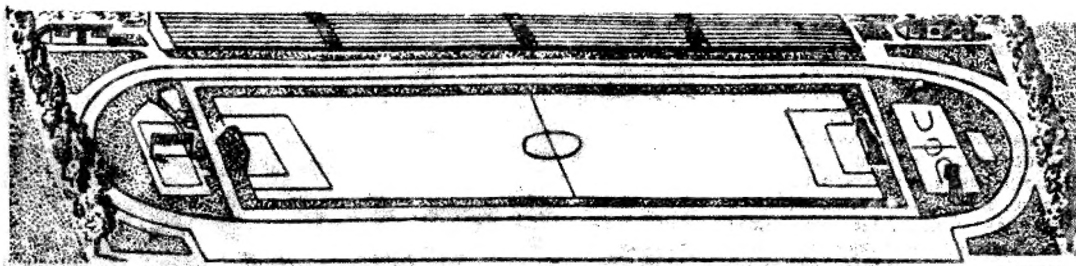
"У здоровому тілі - здоровий дух!"

СУМА прикладеє багато уваги на те щоб юнацтво СУМА відзначалось здоровим, сильним тілом, а ще більше на те, щоб і дух нашого юнацтва був здоровим та кріпким. Це й вимога сумівського закону. Тому й легкоатлетичні вправи, побіч впоряду й інших спортових та сумівських занять, повинні бути в пляні занять кожного сумівського осередку, кожного сумівського спортового гуртка.



Українець, В. Куць, власник численних рекордів світу в бігах.

ПЛОЩА І ВИРЯД



Малий спортовий майданчик

Легкоатлетика не вимагає багато вкладів у площу чи виряд.

Площа - для бігання, стрибків чи метів є в кожному місті; може це бути міська спортова площа, або рівна поляна десь за містом чи коло домівки.

Якщо немає близько спортової міської площі, де є біжня чи скічні, тоді використайте вільне місце на будь-якій поляні, визначте недовге місце для бігання, викопайте яму розмірами 2 м х 6м х 25 цм, висипте її піском і матимете скічню для стрибків.

Для метів зарисуйте коло вапном завбільшки діяметром 2,50 м.

Особистий виряд юнака будуть короткі штанці, сорочка й ґумові мешти.

Спортовий виряд - повинна закупити секція: кулю для юнаків та юначок вагою 8 та 6 фунтів, диск вагою I кґ та 2 кґ, ратище вагою 600 ґ і 800 ґ.

Для догляду площі (чи подбання про винайом її) та виряду спортова секція осередку вибере окремого юнака господарем.

РІЧНИЙ ПЛЯН ПРАЦІ СЕКЦІЇ

Праця секції має тривати цілий рік. Легкоатлетика вимагає, щоб м'язи мали відповідну нагрузку впродовж цілого року; літом нагрузка є більша, зимою менша, проте цілий рік наші м'язи, а в парі з тим і ціла наша психофізична структура мусять мати відповідне заняття, щоб, як то кажуть, не занепали.

На графіку зображуємо загальну річну працю секції (від січня до грудня):

	I	2	3	4	5	6	7	8	9	I0	II	I2
I) руханка: загальна	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
спеціяльна	→	→								→	→	→
2) біги навпростець		→	→	→	→					→	→	
3) легкоатлетика				→	→	→	→	→	→	→		
4) плавання						→	→	→	→			
5) гри	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
6) лещетарство совгання санкування	→	→									→	→
7) стук-пук (пінґ-понґ)	→	→	→								→	→

I. Руханка загальна - будуть це щоденні, I0-ти хвилинні, вправи, що їх повинен переводити кожен член.

2. Руханка спеціяльна - будуть це підготовчі спеціяльні вправи, переводжені головно зимою; їх ціллю є вправляти і скріплювати ці м'язи, що найбільше працюють при виконуванні бігу, мету чи скоку.

3. Біг навпростець (кросс), тобто біг через поля, ліс, природні перешкоди (плоти, каміння, пільні доріжки тощо) переводити весною або осінню. Біг переведений по таких околицях з природними пере-

шкодами - з усе зміненою панорамою, змінним кроком і темпом (з гори під гору, через рів, потічок) - закінчує сезон і відкриває його.

4. Легкоатлетику - переводимо весною, літом і осінню.

5. Плавання - як дуже здоровий і корисний спорт, вимагає теплих днів; тому на плавання призначуємо літній час. (Якщо відділ має до розпорядимости криту плавальню, треба з неї користати.)

6. Спортові гри - (відбиванка, кошиівка, копаний м'яч) можемо розплянувати на цілий рік - літом на площі, зимою на залі.

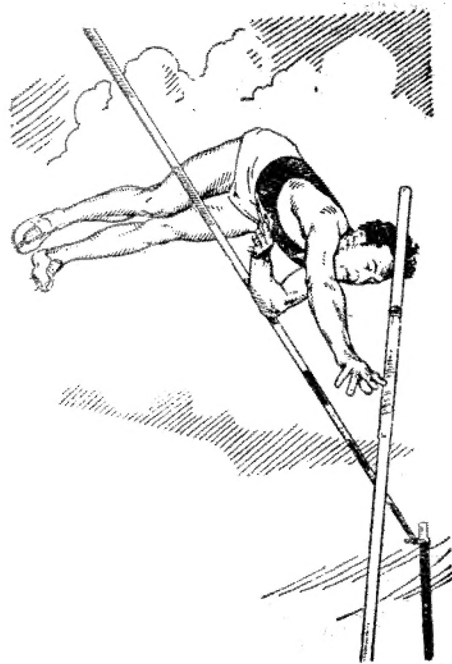
7. Стук-пук - переводимо зимою.

8. Лещетарство, совгання, санкування - переводити можна там, де до цього зимою є відповідні умовини.

Залежно від спроможности спортової секції, можна включити й інші спорти в цю програму.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Легкоатлетичні заняття можна переводити в часі загальних сходин гуртка; але, звичайно, сходини гурткавідбуваються раз на тиждень, і в часі сходин лиш невеличку кількість часу можемо присвятити вправам. Тому й побажаним було б, крім вправ, присвятити на сходинах окрему годину на легкоатлетичні вправи. При такому розподілі занять переводимо на загальних сходинах лиш декілька підготівних вправ з бігу, мету чи скоку, а на день занять легкоатлетикою приготовимо окрему програму занять.



У такій програмі дня треба вирізнити такі частини:

СХЕМА ЗАНЯТТЯ

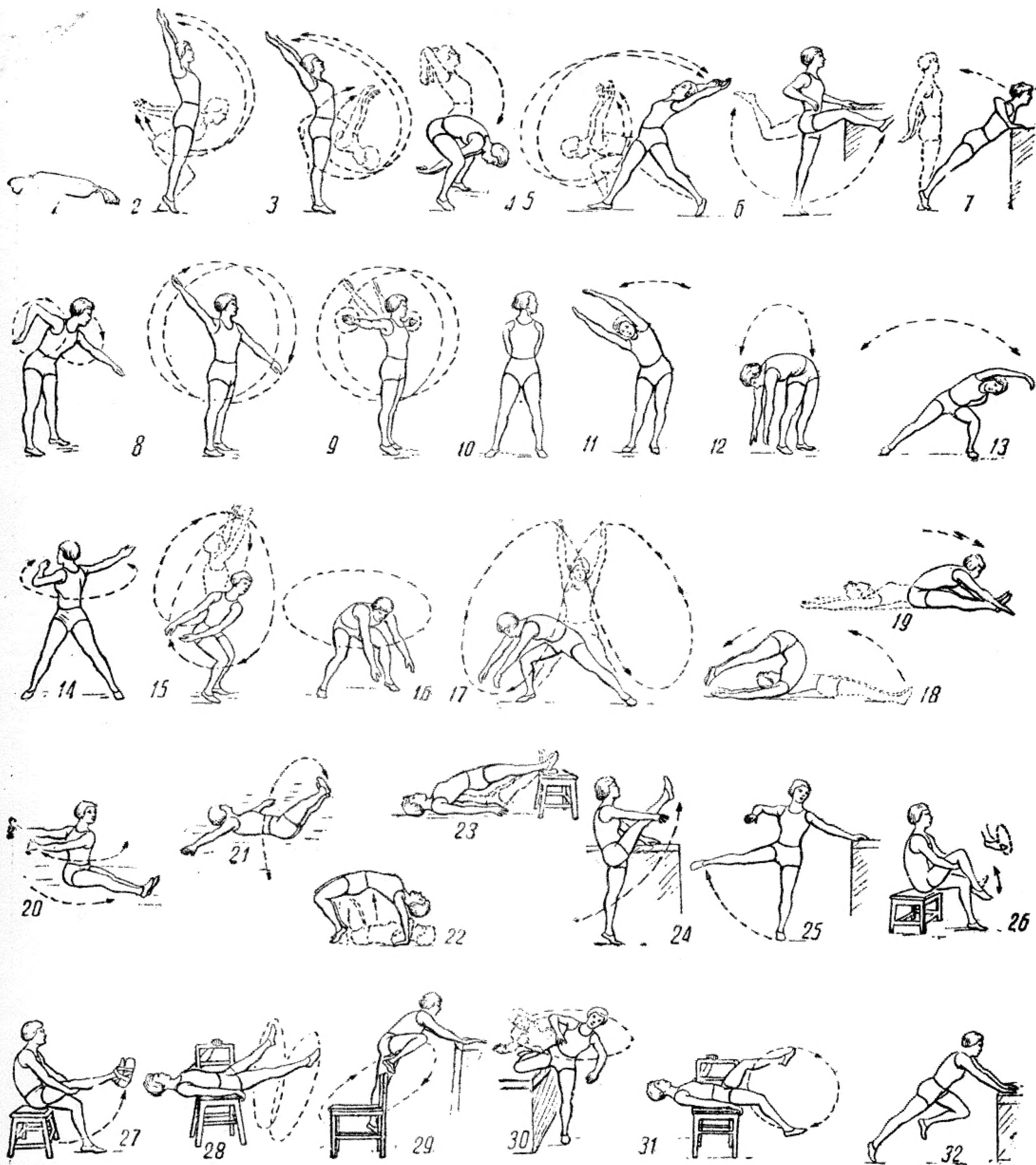
I. Вступна частина:

Завдання цієї частини - організувати й уставити ґрупи та підготовити загально весь організм

Засобом для цього будуть порядкові вправи, хід, закінчений уставленням ґрупи до вправ.

2. Підготівна частина:

Завдання цієї частини буде загальне й спеціяльне підготовлення



Вправи підготовної частини

м'язів, що будуть брати участь у вправі, яку вивяають (скок, мет).

Засобом для цього будуть різні вправи на збільшення витривалости, сили, гнучкости; вправи зі стрибалкою (підскоки через шнурок, що його крутимо кругом себе) тощо.

3. Основна частина:

Завданням цієї частини є вивчення техніки бігу, стрибку чи мету.

4. Кінцева частина:

Завданням її успокоїти організм та довести його майже до норми. Осягаємо це віддиховими, успокоюючими вправами, ходом, невиснажуючими грами тощо.

Це лиш загальна схема програми дня; вона може бути лиш загальним зразком для провідника, як він має вести вправи. Всі ці назначені частини слідують одна по одній і між ними немає ніякої перерви; вправляючі не будуть навіть про те знати.

В перших днях праці з новиками будемо звертати більше уваги на підготівні вправи бігу, стрибка і мету (гл. дальше); в тому часі ті юнаки, що не мали змоги вивчитися правильного бігу, стрибка чи мету, мусять вивчитися основних рухів, правильні постави та основ техніки бігу, мету чи стрибка.

В дальших заняттях (по кількох тижнях) будемо звкртати увагу на покращання самої техніки бігу, стрибка чи мету.

У цілости програму занять можна розділити так:

I) Вступна частина	5	мінут
2) Підготівна частина	I0	"
3) Основна частина	30	"
4) Кінцева частина	I5	"
	60	мінут.

Добре було б, щоб після кожних занять вправляючі могли добре обмитися та змінити білля.

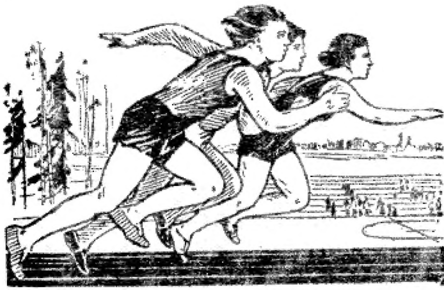
Лікарська опіка - Заки зачнемо вправи з юнаками, треба попрохати лікаря, щоб оглянув усіх юнаків, чи всі є настільки здорові, щоб могли вправляти легкоатлетику. Його опінія є остаточна; юнак, що йому лікар заборонив вправляти, не може не повинуватись цьому.

Також впродовж сезону треба провірити хоч два-три рази в рік здоровий стан юнаків.

Групи - Важна також справа поділу учасників на групи; хлопці - дівчата, доріст - старші. В перших фазах можуть вивчати вступні вправи доріст зі старшими, але опісля треба перестерігати, щоб доріст вправляв окремо й не мав такої нагрузки, як старші.

Провідник заздалегідь мусить уложити собі програму занять. У поведінці мусить бути рішучий, але все спокійний і товариський; прикази мусить давати точні й ясні. Добре мати свисток.

Б І Г И



Легкоатлетичні змагання беруть до уваги такі біги:

I) на коротку віддаль: 60, I00, 220, 440 ярдів, або 60, I00, 200, 400 метрів;
2) на середню віддаль: пів милі, милю, або 800, I500 метрів;
3) на довгу віддаль: три, п'ять, десять кілометрів, аж до маратонського бігу (42 км);
4) через плітки: II0, 200, 400 метрів;
5) з перешкодами: 3 000 метрів
6) навпростець ("крос"): від трьох до I0-20-ти кілометрів;
7) гінці (стафети): 4 x 60, 4 x I00, 4 x 400 метрів або ярдів.
8) різні комбінації: I00 - 200 - 300 - 400 і т.п.

Кожний біг вимагає певної своєрідної підготовки; ми зупинимося над деякими головнішими бігами, а саме короткими і бігами гінців.

К О Р О Т К І Б І Г И

Допоміжні й підготовчі вправи

(Уставити юнаків у коло, на відступ рамени; провідник у середині. Свисток: "Увага!" і по приказі "Струнко!" уставити юнаків в один ряд. "За мною руш!", скомандувати та повести ряд так, щоб замкнути їх у коло (перший щоб дійшов до останнього) і по приказі "Стануть - стань!", "Праворуч!", "На віддаль рамен розступись!" почати вправи. Спершу провідник пояснить і покаже юнакам суть кожної вправи, а опісля всі юнаки будуть її виконувати.

I. Вправа рук: Малий розкрок, легке похилення тулуба вперед, руки зігнені в лікті на 90 ступенів, вимах рук напереміну вперед і взад (п'ястуки затиснені); ліва рука йде прямо вперед (весь час затримуючи кут 90-ти ступенів, не високо (не вище висоти плечей), права рука прямо взад, при чому кулак не переходить поза бедро.

Провідник звертає увагу на те, щоб

I) тулуб не дуже був похилений вперед,
2) руки йшли рівно при тілі, лікті не відхилювались на боки, а кулаки не йшли до середини,
3) голова була продовженням тулуба - не задерта вгору, ані не занадто похилена вниз.

2. Вправи ніг: Руки спочивають на бедрах. Підношення правої ноги вгору так, щоб коліно йшло вгору, а п'ята на висоту лівого коліна. По черзі зміна ноги: ліва нога вгору. Тулуб тримати прямо, не похиляти й не скручувати вліво чи вправо.

3. Вправа рук і ніг: Стоїмо на місці, ліва рука - права нога (як описано вгорі); зміна: права рука - ліва нога.

4. Руки спочивають на бедрах: Повільний хід з високим підношенням колін лівої ноги і повним випрямленням у коліні правої ноги: зміна (не підскакувати!).

5. Це саме з працею рук.

6. Руки на бедра: Стояти на лівій нозі, а праву піднести високо в коліні й опустити вниз, як при бігу, з тим, що коли опускаємо її на землю, пальці і підстегна викидаємо енерґійно вперед.

7. Це саме при зміні ноги.

8. Це саме а) в повільному ході, б) в повільному бігу.

9. Повільний хід: Із сильним вимахом та випадом правої ноги вперед і сильним вимахом лівої руки вгору, а відтак противно.

10. Положитися на спину, руками підперти бедра, ноги підняти вгору та рухати ними, неначе б ми "їхали на ровері" (колесі).

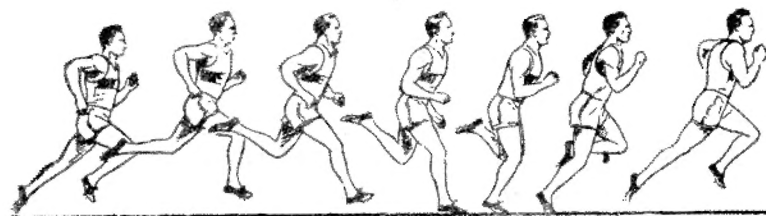
11. Повільний біг: Із сильним відбиттям ноги від землі та посувом вперед нам йде про те, щоб по відбитті не підскакувати вгору, а щоб це відбиття посунуло нас вперед.

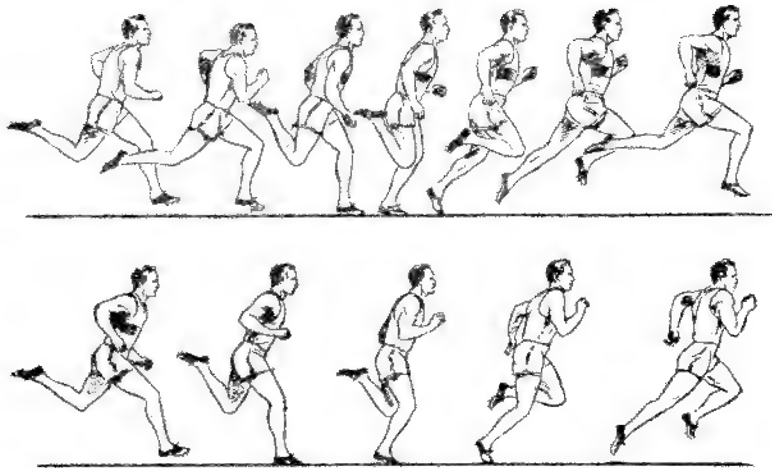
12. Підпираючись об землю, швидко міняти ноги.

ОСНОВНІ ВПРАВИ

У попередніх вправах юнак вивчив основи техніки бігу, запізнався з укладом рук та ніг при бігу, похилом тіла тощо. По кількох тижнях цих вступних вправ переходимо до вивчення бігу, при чому спочатку юнак перебігає не більше 20 - 30 метрів. Спершу біг переводимо в повільному темпі, щоб провідник мав змогу звернути юнакові увагу на хиби в бігу; згодом темпо бігу прискорюємо.

Фази бігу на коротку віддаль показує нам рисунок:





В часі бігу т у л у б є похилений вперед, голова є продовженням булуба, борода стягнена вниз. Цілий тулуб і клуби є звернені вперед, у напрямі бігу.

Відбивна нога випрямлена, вимахова нога (впереді) сильно висунена вперед (коліно дещо зігнене, але не надто високо), перед тулубом; в моменті, коли бігун спускає ногу на землю, викидує пальці ноги і стопу вперед; землю дотикає спершу пальцями ноги. Нога, що відбивається, іде якнайшвидше вперед. Пальці звернені в напрямі бігу. Руки сильно помагають швидкому бігові; їх праця є сильна, рішуча, ритмічна, майже рівнобіжна до напряму бігу; змагун веде їх прямо вперед, лікті тримає при тілі, не розводить їх на боки. Зверніть увагу на співпрацю плечей!

Зате в часі бігу треба вистерігатись таких хиб:

I) не "кидати" голови, тулуба й рук на боки; не задирати голови;
2) не ставити надто довгих чи надто коротких кроків,
3) не переновити стіп назовні,
4) не похиляти занадто тулуба вперед, як також і не вигинати його взад (це зменшує крок),
5) не притягати п'яти до задка,
6) заслаба співпраця рук і плечевого пояса в часі бігу.

Вибіг (старт) - На змаганнях кожний біг на коротку віддаль зачинається т. зв. вибігом (стартом). Перед стартовою лінією, зазначеною впоперек біжні, бігуни уставляють собі відповідні колодочки (або викопують собі ямочки) і відбиваючись від них ногами, надають свому бігові вже від самого початку відповідну швидкість. Цей вибіг виучуємо в часі вправ.

Колодочку для передньої ноги ставимо на віддалі стопи від стартової бінії (це є зв'язане з ростом і звичкою бігуна); для задньої ноги ставимо на віддалі довжини нашого підстегна від першої колодочки (її фронтової стінки) так, щоб коліно задньої ноги було близько кіґтки передньої.

Якщо копаємо ямку, тоді віддалі є ці самі; задня стінка ямки, призначена для відбиття нашої стопи, є дещо похила; передня частина лагідно підноситься вгору.

У загальному це лиш начерк правильного бігу; кожен бігун проте має свої особисиі прикмети, що їх повинен використати для збільшення скорости бігу; це й зв'язане впрочім із структурою змагуна.

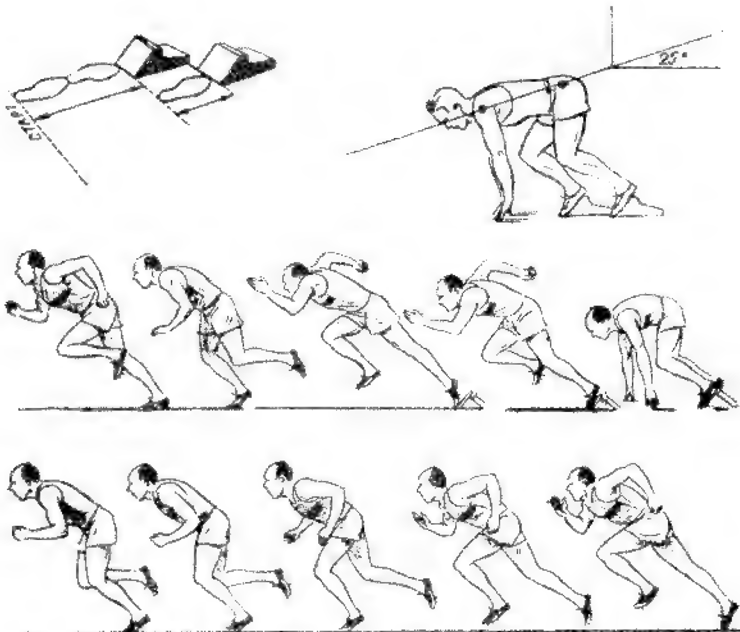
Високий ростом бігун використає довжину свого кроку, а, викидаючи підстегна більше вперед, збільшить і довжину кроку; також і праця рук буде більш рівнобіжна до бінії тіла, а замах рук назад повинен бути повний, нічим не гамований. При довшій стопі краще йому ставати на середстіп'ї, ніж на пальцях.

Низький ростом бігун збільшить скорість бігу більшою частотою праці ніг; відбиття задньої (у бігу) ноги повинно бути сильне, гостре; стає радше на пальці; праця рук дещо звернена у середину, руки близько тіла.

Вибіг (старт) на змаганнях виглядає так: колодочки (чи ямочки) змагун поставив собі (чи викопав) вже заздалегідь, на що суддя дає відповідний час.

I) Суддя бігу кличе: "На старт!"
Бігун уставляє свої стопи на колодочці (чи в ямки), приклякує, а руки спускає вниз прямовисно, дещо ширше, чим ширина плечей (отже руки є свобідно випрямлені). Пальці є злучені і спираються об землю дещо перед лінією зазначеного старту; великі пальці є звернені до середини.

2) На наказ судді "Готові!" бігун підносить дещо коліна вгору й похиляється дещо вперед; при випрямлених руках тягар тіла перенести вперед). Лінія хребта є майже рівнобіжна до біжні (не випрямлювати ніг!)



3) На стріл судді (на вправах провідник закличе "Руш!") випрямлюємо задню ногу й сильно нею відбиваємося від стін колодочки, чи ямки. Перший крок є не надто довгий. З черги відбиваємося другою ногою. Цьому рухові ніг допомагають рухи рук, так як при бігу.

Треба вважати, щоб при першому кроку тіло було похилене вперед, а не випрямлене вгору. Це саме відноситься й до постави тіла при перших кроках по старті; на перших кільканадцяти метрах кроки є спочатку короткі, але згодом вони збільшуються, поки бігун не перейде в темп своєї швидкости. Тоді й тіло з похиленої позиції переходить у бігову позицію.

Вивчення вибігу переведе провідник фазами:

1) спершу покаже, як уставляти колодочки, чи копати ямки;
2) опісля покаже, як уставлятися на приказ "На старт!"
3) як уставлятися на приказ "Готові!"

(На цих вправах треба задержатися довше, щоб юнаки поправно вивчили позиції.)

4) врешті вивчити вибіг;
5) коли вже юнаки опанують ці подробиці, злучити все в одну команду і вивчити цілий старт (так якби це було на змаганнях): спершу юнаки виконують усе поволі й не перебігають далеко за стартову лінію (10 - 20 м). По кількох вправах і доброму опанованні вибігу, дозволити перебігти 40 - 50 метрів.

Добіг (фініш) - це закінчення бігу. При кінці віддалі (напр. 100 м) є перетягнена на висоті грудей лента, що її мусить діткнутися бігун грудьми (не руками!) у повному бігу. Отже фініш буде це кінець зусилля бігуна перебігти останні 10 - 15 метрів з якнайбільшою швидкістю та перервання ленти грудьми. Цей останній момент (досягнення ленти) виконується так, що змагун викидає груди сильно вперед, при чому допомагає собі замахом рук назад при легкому скруті тулуба вліво чи вправо.



эє эє эє

Коли вже опановано як слід усі ці подробиці (на це треба призначити 3 4 місяці) поволі збільшуємо довжину бігу. Можна це робити не конче зараз по виході зі старту; в часі вправ бігуни біжать поволі, звертаючи увагу на свій стиль; на знак свистка біжать якнайшвидше 10 - 20 метрів, після чого, на другий знак свистка, переходять поволі (не нагло) в повільний біг. Таких зривів можна зробити декілька.

Треба вважати також, щоб нагрузка вправ не була надто велика як для доросту так і для старших. Доріст не повинен перебігати спочатку більше як 10 - 20 ярдів; його заняття не повинні тривати довго; старші - не більше 30 - 40 ярдів. Також юначки в цілости не повинні перебігати більше 20 - 25 ярдів. На це треба дуже вважати!

З М А Г А Н Н Я   У   Б І Г У

Звичайно кожний початківець хоче якнайшвидше зголоситися до змагань, чи зараз в перших етапах навчання хоче вже змагатися. Провідник мусить вияснити юнакам, що до змагань можна стати тоді, коли тіло є фізично й психічно як слід підготоване; зашвидке ставання до змагань, чи тоді, коли бігун не є ще як слід підготований, може погано відбитися на його здоров'ї. Проте, коли юнак чи юначка перейде відповідну довшу заправу, можна зголоситися до змагань; про те, чи даний юнак чи юначка може стати до змагань, рішають лікар і провідник секції.

Кожний юнак повинен знати такі приписи для бігу на змаганнях:

І) кожний бігун на короткі біги (до 400 м) біжить по визначеній дорозі; ніодному бігунові не можна переступити назначеної дороги;

2) дорогу вильосовується перед бігом;

3) на старті все тіло (руки, тулуб, ноги, голова) не можуть перед стрілом переступити стартової лінії;

4) вибігати можна тільки рівночасно зі стрілом (змагун мусить так вправитися, щоб вибігав рівночасно); хто швидше вибіжить, того завертають назад, а то й виключають із змагань;

5) якщо є декілька перебігів, треба завжди запитатися сідді, кілько бігунів входить до наступної рунди (двох перших, чи трьох перших); про це судді повідомляють звичайно заздалегідь.

6) при довших бігах (понад 800 метрів чи 880 ярдів) бігуни стартують стоячи; біг відбувається без доріжок. В часі бігу не можна тручати других, ані перебігати дороги. Виминати можна з правого боку, а вийти перед другого змагуна (що є перед тобою) можна щойно тоді, коли віддаль між двома є 2 метри.

Г І Н Ц І   (С Т А Ф Е Т И)



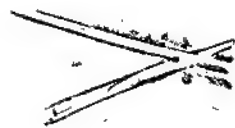
Найважніша річ тут це передання палички в повному бігу, без зменшення темпа бігу. Передання відбувається (в часі змагання) на зазначеній віддалі (20 м). Змагун тримає паличку в лівій руці за долішню частину палички та подає її наступному змагунові до його правої руки, перебігає свою ІОО-метрову віддаль та передає настапному бігунові.

Вивчім насамперед передачу палички на місці:

І) спосіб держання палички,

2) хід з високим вимахом рук,

3) уставити ряд (один юнак за другим) у віддалі на один метер та передати паличку своєю лівою рукою до правої руки юнака, що перед тобою (на місці),



4) зробити це саме в ході: юнак, що перед тобою, завертає випрямлену руку назад, а ти подаєш йому паличку своєю ви-

прямленою лівою рукою;

5) повторити це саме в бігу;

6) повторити це саме двійками, спершу в повільному бігу, опісля щораз то швидшому;

7) вирисувати на землі (або на біжні) доріжку широку на один метер а довгу на 30 метрів; на доріжці зазначити поперечні лінії на віддалі 5 метрів (А), на віддалі І5 метрів (Б) і на віддалі 25 метрів (В):

М——— Т А Б В——

Так зазначена доріжка юуде нам допоміжною для вичерпання правильного передання палички. Передання має відбутися між лініями А і В. На лінії А уставляємо одного юнака: назвімо його Петром; він має відібрати паличку від другого юнака, якого ми тут назвемо Тарасом і який стоїть подальше від лінії А (в точці М). Декїлька метрів перед лінією А Петро зазначує собі контрольний знак (тут точка Т). Тарас починає повільно бігти в напрямі Петра; Петро є звернений тілом в напрямі бігу (————), лиш голову скручує вправо та дивиться на контрольний знак. Коли Тарас добіжить до контрольного знаку Т, тоді Петро починає бігти вперед. Декілька метрів перд лінією В Петро, не оглядаючись назад, витягає свою руку взад, при чому великий палець відводить у бік, а Тарас подає йому паличку так, що вкладає її знизу між злучені чотири пальці й великий палець. Передання й перебрання палички мусить бути перед лінією Б.

Згодом треба збільшувати швидкість та вивчати перебрання палички у повному бігу, без зменшення швидкости як "Петра" так і "Тараса".

На змаганнях кожній дружині призначують жеребом одну бігову доріжку; усі бігуни однієї дружини біжать тільки своєю доріжкою; їм не вільно її переступити підчас бігу, бо за це здискваліфікують усю дружину.

Паличку треба передавати й відбирати тільки на зазначеному відтинку. Палички не можна кидати. За загублення палички в часі бігу дружину дискваліфікують.

СТРИБОК НА ВІДСТАНЬ



Місце: Для вправ стрибка на відстань треба викопати неглибоку, на 20 цм, яму, розміром 2 на 7 метрів, та висипати її добре пересіяним, чистим піском без каміння, скла тощо.

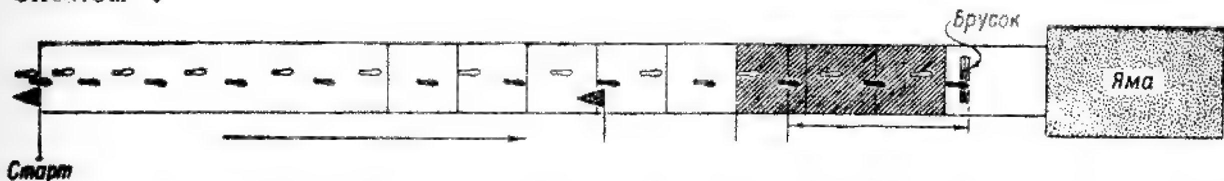
При одному з вужчих боків вбити в землю бальку чи дошку так, щоб вона була рівна з поверхнею землі (від цієї бальки відбиваються до скоку). Якщо можна, то треба зробити з цього боку й довшу доріжку для розгону.

Важніші фази стрибка. - Стрибок на відстань виконують змагуни різним способом; одні, після відбиття, "скорчуються" під час полету вперед, другі "випинаються" взад, а треті виконують у повітрі гейби "ножиці". Всі ці стилі випливають з особистих навиків змагуна; проте для всіх стилів важні такі фази: I) розбіг, 2) відбиття, 3) перша фаза полету, 4) зіскок. Ці фази переробляємо з юнаками послідовно одну за одною.

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ

I) Підстрибування в місці: підтягати високо коліна!
2) Присіди з витягненням рук вперед.
3) Повільний біг зі сильним відбиттям ноги від землі.
4) З розгону трьох кроків виконати стрибок вгору, підібрати ноги під бороду (не звертати уваги на довжину стрибка).
5) Перед балькою, з якої відбиваються при стрибку, юнак зазначує відстань шести кроків рискою на біжні; це т. зв. "контрольний знак". Віддаль цього знака від бальки (бруска) це індивідуальна справа кожного юнака. Цей знак служить на те, щоб ми впевнено вцілили в бальку при відбитті. Визначуємо його так:

а) перебігаємо доріжку в повній швидкості;
б) провідник зазначує на біжні останні 6 слідів ніг юнака на біжні, відмірює їх, та переносить всю цю відстань на доріжку, починаючи від бальки взад; останній слід ноги буде "контрольним знаком".



Юнак вправляється в тому, щоб при розбігу нога, що нею відбивається, впала на "контрольний знак", а опісля (по шести кроках) і на бальку.

6) Відбиття мусить бути сильне, енергійне, з цілої стопи (від п'ят до пальців). Нога, що нею відбиваємося, при останньому кроці є дещо зігнена в коліні (для зм'якшення удару відбиття і для кращого відбиття. З черги слідує повне випрямлення ноги, вимах другої

ноги вгору й вперед, замах рук і вихил тулуба вперед (під гострим кутом, а не прямим до бальки). Треба старатися затримати цю позицію в перших хвилинах по відбиттю.

7) Лет виконують різно:

а) Природний стиль: в часі лету змагуни підтягають коліна до грудей, начеб скорчувалися вперед. При кінці лету змагуни викидають ноги вперед.

б) Грудний стиль: після відбиття змагун начебто завис у повітрі в положенні відбиття, опісля замахова нога спускається вниз і наближається до відбивної так, що ціле тіло начебто випиналося взад, а груди вперед. В останній фазі, замахом рук і ніг вперед змагун переходить до зіскоку.

г) "ножиці": після відбиття, змагун начебто продовжував біг у повітрі; його замахова нога опускається вниз, а відбивна виходить вперед. Руки помагають ногам сильним замахом, наче при бігу. Перед зіскоком обидві ноги випрямлені вперед.





8) Зіскок виконуємо на обидвох ногах; треба намагатися викинути їх в останній фазі лету якнайдальше вперед та замахом рук вперед потягнути ціле тіло так, щоб ноги залишити за собою.

Довжину стрибка міряють від найближчого знака тіла змагуна до бальки. Отже, якщо змагун навіть висунув ноги вперед, але впав назад чи підперся руками ззаду, за ногами, тоді від цього найближчого до бальки знака будуть міряти довжину його стрибка.

На вивчення розбігу, відбиття й зіскоку (як основних фаз стрибка) треба положити основну вагу. Щодо лету, то юнак вибере собі такий стиль, який буде йому найбільше підходити.

Для опанування "грудного" чи "ножицевого" способу можна поручити юнакам такі підготовчі вправи:

Грудний спосіб стрибка:

а) стати на бальці (кінець великого пальця ноги при березі бальки), з місця відбитися обаніж: стрибок вгору, при чому випняти бедра вперед і викинути руки передом вгору.

б) з малого розгону відбитися одною ногою та виконати стрибок вгору з вимахом ноги, зігнутої в коліні, і замахом рук.

в) те, що під ч. 2; згодом опустити вимахову ногу вниз і взад, до відбивної, випняти бедра вперед, з черги згинання тулуба впе-

ред, замах ніг і рук вперед.

г) те саме з підвищенням (може бути скриня) для продовження полету.

"Ножицевий" спосіб стрибка:

а) звис на реку (поперечці), вимахи ніг ("ножиці");
б) на висоті 2 - 2,50 м завісити м'яч на шнурку; виконувати стрибки з розбігу і намагатися діткнути головою м'яч, тоді як ноги виконують "ножиці";
в) відбитися однією ногою, зробити "ножиці" в повітрі, при чому не треба звертати уваги на довжину стрибка.
г) стрибок зі скрині з виконанням "ножиць";
д) стрибок з короткого розбігу.

Стрибок в довжину вимагає від юнака опанування швидкого бігу; тому на тренінґ коротких бігів треба звернути не меншу увагу.

Змагання. Важніші правила змагань у стрибках такі:

Не можна переступити лінії відбиття; при березі відбивної дошки зазначується (вздовж дошки) піском межу відбиття; переступлення хочби трохи великим пальцем уневажнює стрибок.

Звичайно змагунові прислуговує три стрибки; при більшій кількості змагунів шістьох кращих стає до фіналу й вони стрибають тричі. Перемагає змагун, що скочив найдальше (спосіб міряння подано вище).

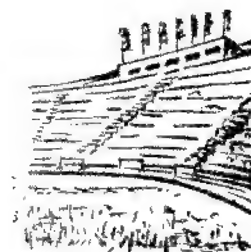
С Т Р И Б О К   У   В И С О Ч І Н Ь

Місце для цього рода стрибків те саме, що й для стрибків на відстань, але з довшого його боку (хоч може бути й окремо).



Як при стрибку на відстань так і при стрибку в височінь важним є добре відбиття після невеликого розбігу.

Стрибок виконується через поперечку, розложену на двох стовпчиках, які мають дірки, куди вкладається на довільній висоті підставочки, а на них поперечку. До вправ вживати дерев'яної поперечки, а не шнурка (шнурок звисає звичайно й юнак може неправильно оцінювати свої стрибки).



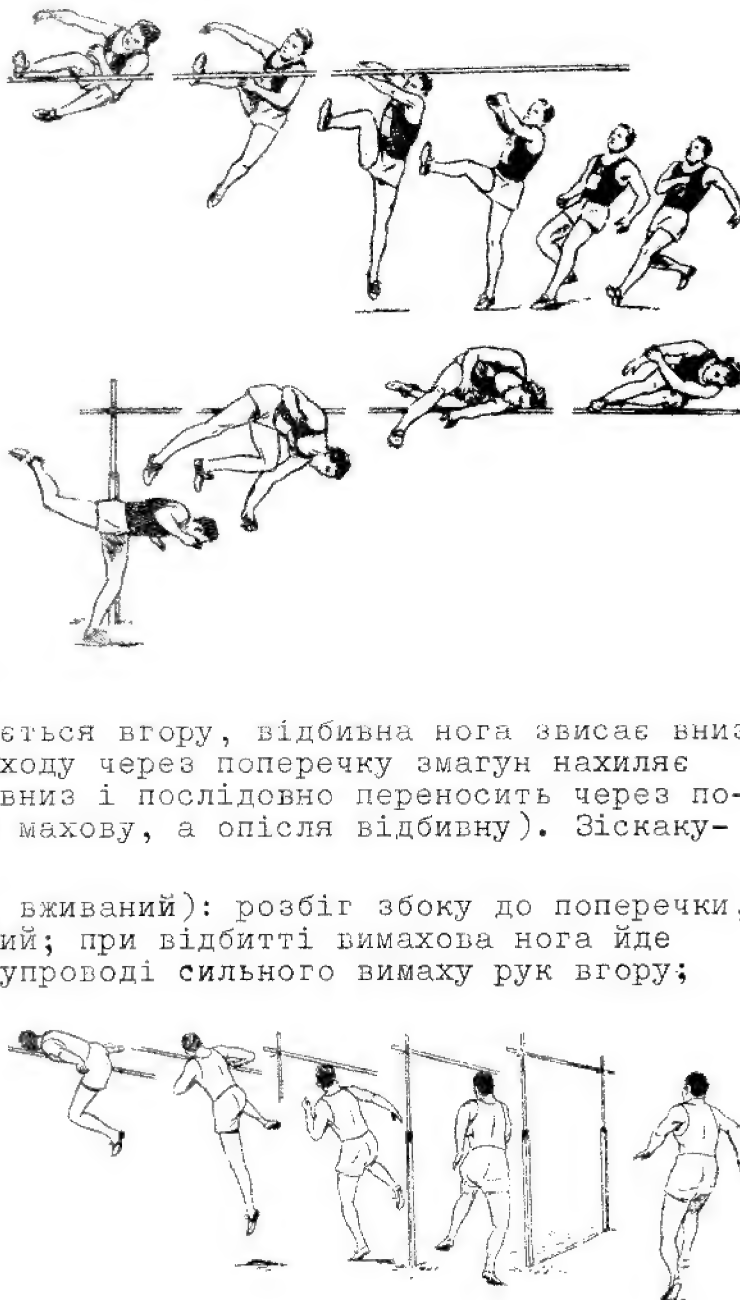
При навчанні звертати увагу на вивчення поодиноких фаз стрибка (на висоті I - I,20 м) а не на вислід; щойно після калькамісячних вправах можна це спробувати.

Підготовчі вправи:

I) Підскоки; ноги зігнути на присід з випростуванням ніг.
2) Вимахи ніг вгору, при чому вимахову ногу випрямити в коліні.
3) Викрок ноги, тулуб вперед, руки вбік.
4) Присіди й підскоки з вимахом рук вгору.

5) Підскоки з однієї ноги.
6) Лежачи горілиць на землі, випрямлювати ноги вгору.
7) Як під ч. 6 з переносом ніг вліво й управо.
8) Підскоки на місці та зворот тіла то вліво, то вправо.
9) Вимахи випрямленої ноги вбік.
10) Сісти на землю, нахил тулуба вперед, а рук вбік.
11) Сісти на землю, розхилити сильно ноги на боки та робити нахил тулуба вліво та вправо.
12) Сісти на землю, при чому випрямити одну ногу вперед, а другу, зігнену в коліні, взад; кружляння тулуба.

Розгін: повинен бути недовгий, 7 - 12 кроків, спочатку повільний, при кінці швидший, при чому останні три кроки є швидкі та дещо видовжені. (Дуже швидкий розбіг не дозволяє виконати інтензивного відбиття.) Розбіг бре виміряти та визначити; місце, де відбиваємося до стрибка, зазначити ясним папером.

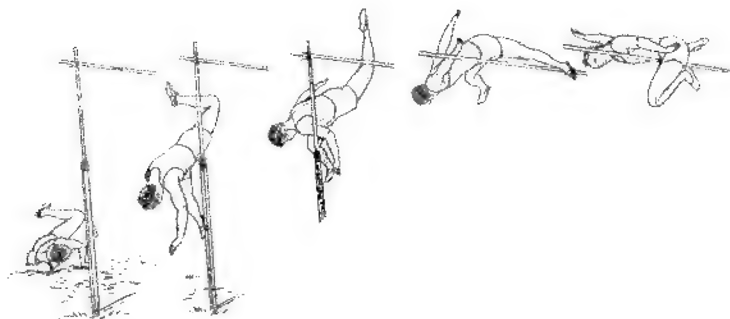


Відбиття: при останньому кроці розбігу юнак ступає сильно на п'яту ноги та старається якнайшвидше а) перекотити стопу з п'яти вперед на пальці, б) випрямити сильно ногу, в) виконати сильний вимах другою ногою вгору, г) вимахнути сильно руками вгору.

Перехід поперечки: є декілька способів переходу поперечки після відбиття:

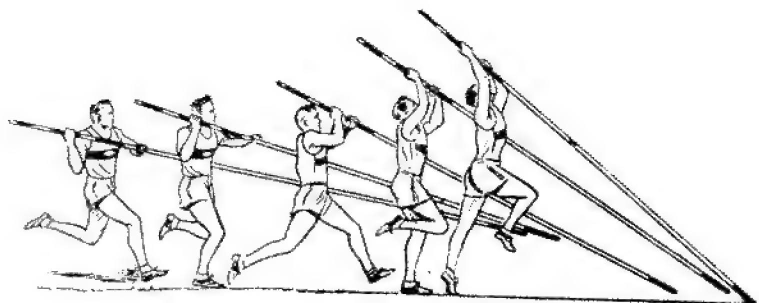
а) Природний: невеликий розбіг збоку, під кутом 30-45 градусів. Після відбиття вимахова нога піднимається вгору, відбивна нога звисає вниз. Для більш економічного переходу через поперечку змагун нахиляє тулуб вперед, опускає руки вниз і послідовно переносить через поперечку обидві ноги (спершу махову, а опісля відбивну). Зіскакується на махову ногу.

б) Перескок (найбільше вживаний): розбіг збоку до поперечки, останній крок дещо видовжений; при відбитті вимахова нога йде вгору понад поперечку при супроводі сильного вимаху рук вгору; тулуб кладеться майже на поперечку грудьми й животом, неначе б перекочувався через поперечку. Це й потягає за собою відбивну ногу.



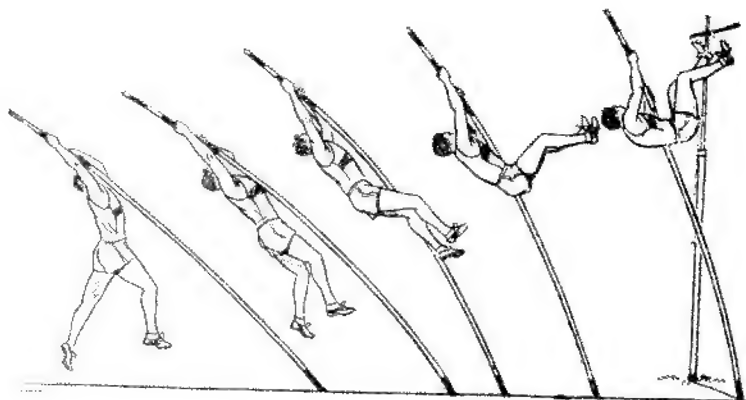
Ж Е Р Д К О В И Й   С Т Р И Б О К

Цей стрибок виконується при допомозі довгої жедки на 4 метри з бамбука



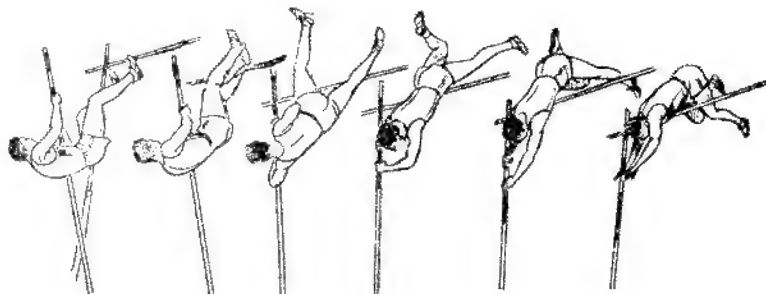
Жердку тримаємо (при відбитті лівою ногою) нахватом лівої зігненої в лікті руки, а 60 - 70 цм вище - підхватом правої руки. Праву руку держимо на висоті стрибка. Під час розбігу жердка прилягає до тіла.

Розбіг має бути швидкий, елястичний, рівний, без коливань тіла й рук, зір спрямований в місце встромленої жердки.

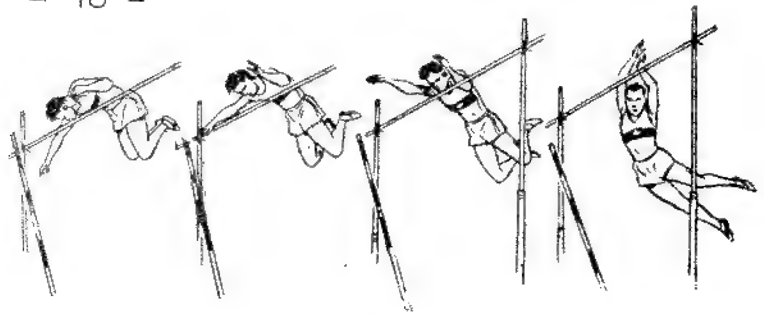


Відбиття: В цьому моменті виконуємо три рухи: а) вбиваємо жердку, б) ліву руку підтягаємо вгору до правої руки, в) випрямлюємо обидві руки над головою.

По відбитті дозволяємо жердці підняти тіло вгору; тіло звисає свобідно. З черги підносимо ноги вгору є вперед. Працею рук підносимо тіло вверх, згинаючи руки в ліктях; опісля звертаємо тіло лицем до поперечки; тепер приходить критичний момент: перехід через поперечку на рахунок випрямлення рук - "обходу" поперечки, відбиття руками від жердки та зіскок на зігнені ноги.



Причина стручення поперечки: а) замало енергійне відштовхнення тулуба, б) невипрямлення рук, в) слабе викинення ніг удолину.



М Е Т И

Легкоатлетичні мети це:

Мет диском . . . . жінки I кг (2 фунти)
чоловіки 2 кг (прибл. 5 ф.)
Мет ратищем . . жінки 600 грамів
чоловіки 800 грамів
Мет молотом . . . . . 7,25 кг (I6 ф.)
Мет кулею . . . жінки 8 фунтів
чоловіки I6 фунтів



Мет диском, молотом і кулею виконується з кола, що його не можна переступити в часі мету; мет ратищем відбувається з довільного розбігу.

Мет кулею

Місце до мету - це добре вбита земля, на якій зазначуємо коло діяметром 2 м I3,5 цм (2 ярди і I стопа).

Підготовчі вправи:

I) Стати в розкроці, руки зігнути при грудях, долонями вниз, робити скрути тулуба вліво й вправо.

2) Так як при I: при скруті вправо викидаємо праву руку в праву сторону, при скруті вліво викидаємо праву руку в ліву сторону.

3) Так як при I: нахиляємо тулуб і робимо звороти тіла з викидом рук.

4) Стати в розкроці, рамена вбік, робити присіди.

5) Стати в розкроці, руки вбік, скрути тулуба то вліво, то вправо.

6) Стати в розкроці, покласти долоні за шию ліктями вбік та робити скрути тулуба вліво то вправо.

7) Так як при 6: хилення тулуба до лівої а відтак до правої ноги.

8) Пнятися по линві.

9) лежачи на спині на землі, при руках розкинених на боки, переносити наперемін ліву ногу вправо а праву ногу вліво.

I0) Лежачи на спині, піднести ноги дещо вгору і виконувати ногами колові рухи.

II) Стати в розкроці, долоні стиснути в п'ястук, а руки витягнути перед себе: розмахувати руками вбік, лівою вправо, правою вліво.

I2) Стати в розкроці, заложити долоні за шию, лікті подати взад, ліву ногу зігнути в коліні і робити нахил тулуба то вліво то вправо.

I3) Мет важким м'ячем при стоячій поставі та із сильним замахом рук взад понад головою.

I4) Так як при I3: з сидячої постави, а відтак із лежачої.

I5) Стрибки з місця на височінь-довжінь.

I6) Стрибання через шнурок.

I7) Підскоки на одній нозі вбік, вліво, вправо.

Тримання кулі:

Спершу вживати до вправ легшої кулі. Куля лежить на долоні так, щоб осередок тяготіння лежав на насаді вказівного і середнього пальця; інші пальці охоплюють кулю з боків, а великий палець придержує її з противного боку.

Вихідна постава мету кулею:

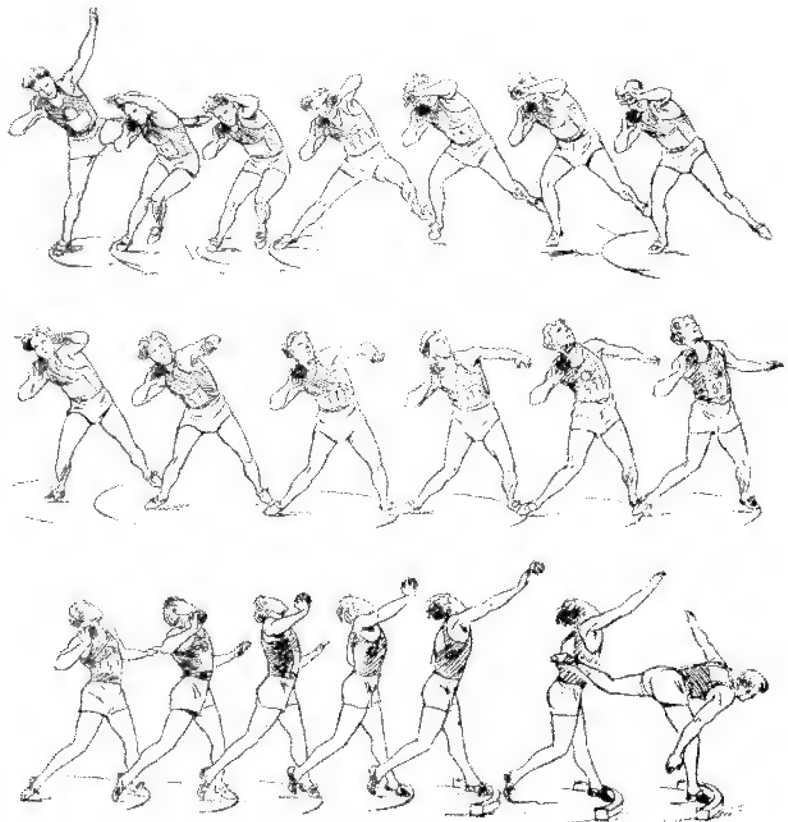
Юнак стоїть у легкому розкроці, звернений лівим боком у напрямі мету; права рука зігнена у лікті, лікоть висунений вбік, долоня звернена вгору прилягає до правої ключиці. Ліва рука зігнена в лікті перед грудьми.

I) Легкий нахил тіла на праву ногу, яка є зігнена легко в коліні, і відтак випрямлення тіла до постави.

2) Легкий нахил тіла на праву ногу, випрямлення тіла з рівночасним вимахом лівої руки вліво й вбік.

3) Так як при 2, а в моменті, коли тіло буде звернене до напряму мету, посув правої руки вперед і вгору, під кутом меншбільше 45 ступенів, так щоб долоня переходила коло правого уха.

4) Після цієї підготовки з'ясовуємо юнакам основи останньої правильної фази мету (гляди рис., особливо середній та долішній ряд): вихідною поставою є дещо ширший розкрок, ліва стопа дещо висунена вбік, пальці стопи звернені в напрямі мету. Права долоня, на якій лежить куля, при ключиці; лікоть висений вбік, а не вниз; ліва рука зігнена перед грудьми.



Нахил тіла на праву ногу зігнену в коліні; тіло скручене вправо.

З цієї постави переходимо до виштовху так, що рівночасно а) замахом лівої руки вбік, б) оборотом тулуба (починаючи від бедер) вліво, в) зворотом тулуба вліво,

шрубовою проекцією з долини вгору, кругом осі, що переходить через ліву стопу й ліве плече; г) випрямлюємо праву руку вперед, при чому долоня переходить коло вуха скосом вгору, у той момент, коли ціле тіло буде вповні випрямлене й звернене в сторону поштовху. В цьому останньому моменті витягаємося вперед і вгору, стаючи на пальцях, обидві ноги випрямлені, права рука виконує легкий шруловий оборот. Після виштовху перескакуємо на праву ногу.

Ці фази спочатку виконуємо без кулі, а згодом з кулею. Не старатися кидати кулею для доброго висліду, а лише для опанування самої техніки мету.

Розмах: Якщо юнаки опанують виштовх, тоді переходимо до вивчення розмаху, який має властиво місце перед виштовхом:

І) Нарисувати коло діяметром 2,ІЗ м. Через середину кола провести лінію звернену в сторону мету.

2) Юнак стає в точці А на правій нозі, лівим боком тіла звернений до напряму виштовху (мету), у вихідній поставі, тулуб легко нахилений вперед. М'язів не напружувати.

3) Ліву ногу піднести вгору в напрямі мету, а ліву руку теж вгору, при чому тулуб має бути зігнений вправо; опустити до землі ногу, випрямити тіло.

4) Так як при 3: не опускати лівої ноги до землі, але виконати нею замах вниз до правої ноги й сильним виштовхом вперед допомогти (після відбиття) правій нозі виконати пересув (не підскоком!) на правій нозі вперед до середини кола (точка Б). Після цього пересуву ліва нога доходить до точки В, перед криву кола (не ставати на лінію кола!) і ступає на пальці. Зачинається виштовх описаний раніше.

Цей розмах виучуємо без кулі, а згодом з кулею.

Цілість вивчаємо по опанованні фаз розмаху, пересуву, виштовху. Всі ці фази злучуємо в одну пливку цілість.

На змаганнях звертаємо пильну увагу на завваги суддів. По виштовху кулі виходимо з кола аж тоді, коли куля впаде на землю. Виходимо задною частиною кола, а не передною!

МЕТ РАТИЩЕМ

До вправ метання ратищем можна вжити початківцям довшої, не надто грубої жердки чи тички, що її можна зробити самому, або купити у склепі. Вживати правильного ратища можна буде аж тоді, коли юнаки опанують техніку мету.

Підготовчі вправи:

І) Вправи в біганні; скрути тулуба з вимахом рук убік; хід з випадом і замахом рук ззаду, понад головою, вперед.

2) Викид м'ячиків у розкроці, при чому тіло має бути звернене боком у напрямі мету.

3) Викид м'ячиків убік.

4) Тримання ратища: Ратище тримаємо в середині його довготи (це місце зазначене на ратищі в'язанням). Ратище кладемо в долоню при насаді великого пальця; вказівним пальцем і великим

пальцем охоплюємо сильно деревце ратища за в'язання; при викиді ці пальці надають ратищеві відповідну швидкість, а інші пальці замикаються довкруги в'язання.

5) Розкрок: ратище тримаємо у правій руці, кулак коло правого вуха; замахуємо рукою взад понад голову і викидаємо ратище перед себе.

6) Так як при 5: з відклоненням тулуба назад і з якнайдальшим вихиленням правої руки назад.

7) У викроці ліва нога висувається вперед, а права взад, тоді замахуємо ратищем.

8) Викидаємо ратище в ході, понад голову.

9) Викидаємо ратище в повільному бігу, понад головою.

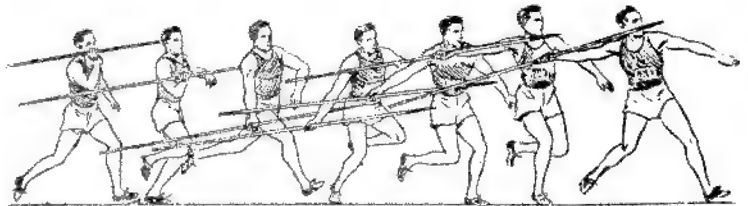
I0) Відбуваємо хід з ратищем коло вуха; в останніх 7 кроках переносимо ратище передом вділ і назад, до повного випрямлення руки взад. Тулуб і ціле тіло звертаємо поволі вправо, за ратищем, яка ввесь час звернене в напрямі мету, а не вбік! В останніх кроках стопи ніг є звернені впоперек до лінії ходу; сьомий (останній) крок є дещо довший, стопа правої ноги стоїть спершу впоперек лінії викиду, а ліва стопа в напрямі мету. При самому викиді обидві стопи є звернені в напрямі мету.

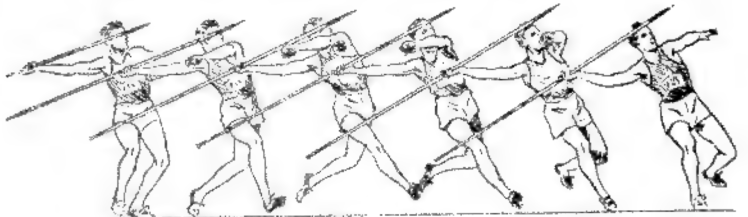
Ці останні кроки перероблюємо опісля в повільному бігу.

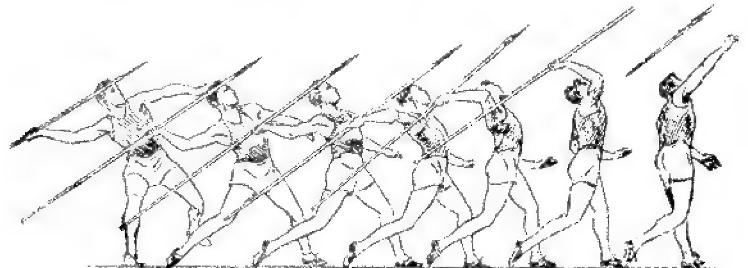
Вважати на замах лівої руки, праця якої допоможе продовжити віддаль мету.

II) Назначити лінію, перед якою треба виконати мет. Мет виконуємо на 2 - 3 кроки перед лінією; це тому, що після викиду залишаємо собі місце для перескоку.

I2) Розбіг займає 20 - 30 метрів, за ним наступає викид ратища.







Хиби, що їх стрічаємо при меті ратищем, це:

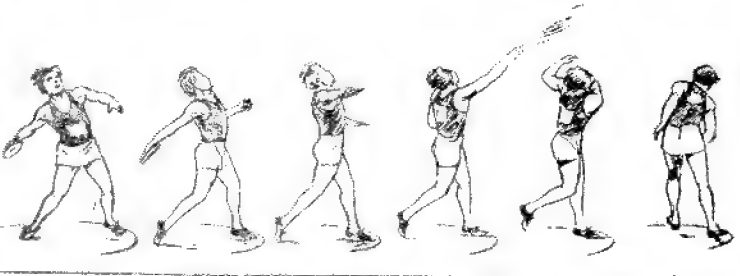
а) в часі бігу ратище не є звернене в напрямі мету, а вбік;
б) зашвидке перенесення ратища взад;
в) перенесення руки боком - далеко від тіла;
г) рука не є вповні випрямлена в лікті;
д) юнак відхилює тіло вліво;
е) неповна праця бедер;
є) неповне використання замаху лівого плеча й лівої руки.

МЕТ ДИСКОМ

Мет диском виконується з кола, діяметром 2,50 м (2 ярди 2 стопи). Зачинаємо вправи починаючи від кінцевої фази вимету, тобто вчимо спершу останній момент вимету, а опісля працю в колі, розмах. Спершу вчимо фази вимету без диска, а відтак з диском. Цілість мету диском вказує рисунок. Після розмаху дискобол обертається спершу на лівій нозі, а відтак на правій і входить в останню стадію вимету.







Підготовчі вправи:

I) Розкрок, руки вбік, робимо скрути тулуба то вліво то вправо.

2) Розкрок, руки вбік, скрути тіла вправо, скосом вділ і вимах вгору наскіс. Це саме вліво.

3) Розкрок, ліва стопа дещо вперед, замах випрямленої правої руки взад і вимах здолини скосом вліво, вгору. Цей рух нагадує хід шруби.

4) Це саме з рівночасним вимахом лівої руки вліво

5) Це саме зі скрутом і нахилом тіла вправо.

6) Викид: У хвилині викиду диска стопи ніг є звернені в напрямі мету; тягар тіла розположений рівномірно на обидві стопи; ноги легко зігнені в колінах; рука, що тримає диск, є взаді, друга рука висунена вперед. Наступає тепер рівночасно
- а) праця бедер,
- б) оборот тіла вліво і замахова праця лівої руки,
- в) енергійне випрямлення ніг в колінах.

Це все помагає праці правої руки, яку тягнемо здолини вгору наскіс так, щоб рука дійшла до вуха.

Коли юнаки вивчають останню стадію мети диском, тоді треба їх навчити, щоб в моменті, коли долоня найдеться на лінії мету, потягнути пальцями беріг диску; таким чином надаємо дискові оборотовий рух.

Після цього руху перескакуємо на праву ногу, щоб вдержати рівновагу і не випасти з кола.

Ці рухи вивчати спершу без диску, а опісля з диском.

Держання диску: Засадничо диск має лежати на долоні, як при прикріплений; річ ясна, що спочатку важко буде тримати диск на долоні - це приходить счасом.

Диск лежить на долоні так, що пальці є широко розставлені, пушки пальців на березі диску. Великий палець в часі викиду пересуваються по поверхні диску та надають йому напрям мету.

Вихідна постава: Нарисувати коло діяметром 2,5 м (2 ярди 2 стопи). Переділити його лінією. Юнак стає (без диску) в точці А правою ногою; ліва нога находиться побіч правої на ширині плеча. Тягота біла спочиває на правій нозі, а ліва спирається пальцями ноги об землю.

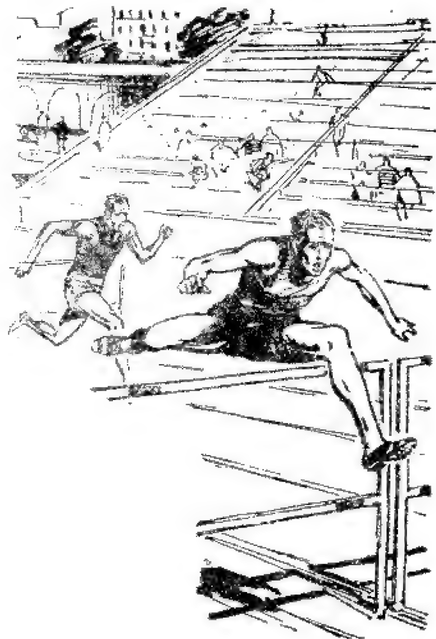
В цій поставі юнак виконує замахи рук: правою взад і вимах вгору. Коли опісля диск буде в правій руці, тоді можна його придержувати вгорі лівою рукою. Таких замахів, які потрібні для набрання певної швидкости, роблять звичайно два-три. При повороті взад тулуб скручується вправо за диском.

Оборот: В хвилині, коли рука замахується взад, наступає оборот, що починається працею ніг. Тягар тіла переходить на ліву ногу, яка пересувається дещо вперед. Перший оборот виконуємо на лівій нозі. Після обороту права нога пересувається вперед до точки Б; закінчення обороту це поставлення лівої ноги в точку В. Це закінчення є важним моментом мету. В часі обороту бедра й ліва рука потягають за собою все тіло. Оборот вивчати спочатку без диску. Після цієї фази переходимо у фазу викиду: перетягаємо праву ногу до лівої, для втримання рівноваги так, що ввесь тягар тіла спочиває на правій нозі.

Вивчаємо цілість мету

На змаганнях: До кола входимо і виходимо ззаду; з кола виходимо аж тоді, коли диск впаде на землю.

Як при кулі так і при диску визначуємо лінією витинок у розхиленні 90 ступенів; мет є важний тоді, коли диск впаде в це витинок.





Українська Спортова Централя Америки і Канади

Ч. 47 Кр Л.

П Р А В И Л Ь Н И К

"Відзнаки Фізичної Вправности"

Загальні постанови.

I. Щоб піднести загальний рівень фізичної культури в масах та дати нагоду якнайбільшій кількості осіб випробувати та піднести свою фізичну вправність, Українська Спортова Централя Америки й Канади відновляє змагання за "Відзнаку Фізичної Вправности".

2. Кожний громадянин, чи громадянка, що хочуть реалізувати ідею ВФС, мають відбути що два роки пробу із п'ятьох груп табелі вимог. Проби з окремих вправ можна відбувати впродовж цілого календарного року.

3. Межа віку, в якому допускається відбувати проби, сягає в мущин від I3 до 44 року життя, а в жінок від I5 до 40 літ життя, при чому можна відбувати проби теж у пізнішому віці.

4. По успішному відбутті проби громадянин дістає виказку, на якій зазначено успішні відбуття проб і одиноко ця виказка дає йому право носити Відзнаку Фізичної Вправности відповідного роду.

5. Відзнака Фізичної Вправности може бути признана в таких ступенях: крицева, срібна і золота. Рід відзнак призначається в той спосіб, що промежуток часу від першого признання відзнаки до найвищої можливої межі віку того, що проходить пробу, ділиться на три рівні частини і в першій третині признається крицеву відзнаку, в другій - срібну, а в третій - золоту. При обчислюванні часу береться до уваги лише цілі календарні роки.

6. Якщо межа третини часу припадає зараз по році, в якому відбуто пробу, то відзнаку вищого ступеня признаєиться наступного року без поновного відбуття проби.

7. Найкоротший час третини може виносити два роки. Кожен, хто відбуває проби, хоч би в найпізнішому віці, мусить відбути принайменше три проби що два роки, щоб одержати право носити золоту відзнаку.

8. Відбувати проби можна теж по 44-рох чи по 40-му році життя, одначе це не має впливу на признавання роду відзнаки, хіба що проби почато відбувати в такому пізному віці, що для трикратного здобуття треба перейти поза найвищу межу віку.

9. По 44-рох або по 40-му році життя громадяни мають право носити без відбування проб цього рода ВФС, яку вони останньо здобули.

IO. Проби до Відзнаки Фізтчної Вправности має право проводити лише окремий уповноважечий Української Спортової Централі Америки й Канади. Проби, проваджені без уповноваженого від У.С.Ц.А.К. неважні.

II. Кошти подорожі покриває Товариство, що організує пробу і спроваджує уповноваженого. В таких пробах мають право брати участь теж нечлени даного товариства за оплатою не вище одного доляра.

I2. По відбутті всіх частин проби уповноважений пересилає точний звіт до У.С.Ц.А.К-у, яка видає виказку, Кошти набуття відзнаки покриває власник виказки.

I3. Відбута проба втрачає свою силу, якщо її не відновлено по двох роках. Хто хотів би по тому часі дальше проводити проби Відзнаки Фізичної Вправности, мусить починати все від початку.

I4. Право носити Відзнаку Фізичної Вправности втрачає той, хто вчинить злочин користолюбности, або є негідним чести людини, зокрема українця.

I5. Втрачають тимчасово право носити Відзнаку Фізичної Вправности:
а) покарані адміністративним арештом - на час кари,
б) дискваліфіковані українськими спортовими властями - на час дискваліфікації.

ПОДРІБНІ ПОСТАНОВИ

I. Залучені вимоги (мініма) однакові для всіх родів ВФВ.

2. Руханку для окремих категорій віку належить виконувати вправно.

3. Скоки у височінь і в довжінь належить виконувати з відбиття правою і лівою ногою, а сума обох скоків має бути поділена на два.

4. Всі мети (диском, ратищем, кулею, булавкою і м'ячем) належить виконувати правою і лівою рукою, а їх висліди мають бути додані разом.

5. Плавання має відбуватись довільним стилем.

6. Плавання може бути зачислене до проби лише з одної групи.

7. Біг відбуває кожний змагун(-ка) одинцем і не на біжні.

8. Стартовий скок у воду виконуємо на команду: На старт - готові - гоп!

а) На старт: змагун(-ка) стоїть на старті лицем до води в малому присіді; ноги в розкроці, стопи рівнобіжно.

б) Готові: змагун(-ка) викидає руки випростовані сильно долиною взад.

в) Гоп: змагун(-ка) повним розмахом викидає руки вперед та сильно відбивається ногами від стартової площі. Руки випрямлені вперед творять із тілом рівнобіжну лінію. Голова схована між руками. Стараючись задержати цю поставу, змагун(-ка) паде до води на груди. Тіло не повинно занурюватися глибоко під воду (около IO інчів найбільше). Точне скоординування цих рухів та сильне відбиття дадуть змагунові далекий старт.

9. Тарча до стріляння з лука є зроблена з соломи та має чотири стопи в промірі. За стріли, які попадуть в кольорові пояси на тарчі, рахуємо як слідує: золотий пояс - 9 точок, червоний пояс - 7 точок, синій - 5 точок, чорний - 3 точки, білий - одна точка.

IO. Спортові гри (для чоловіків): копаний м'яч, відбиванка, кошиківка, гокей, теніс.

УКРАЇНСЬКА СПОРТОВА ЦЕНТРАЛЯ АМЕРИКИ Й КАНАДИ

Травень 1963 р.

ТАБЕЛЯ ВИМОГ ВІДЗНАКИ ФІЗИЧНОЇ ВПРАВНОСТИ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ

Група:	Ч. впр.	Вправи до проб ВФВ:	Категорія віку:						
			13-14	15-16	17-18	19-21	22-34	35-41	42-
I.	1.	Руханка згідно з взорами для поод.	так	так	так	так	так	так	так
	2.	Плавання довільним стилем в ярдах кат. віку	50	75	100	100	100	100	100
II.	3.	Скок в далечінь з розбігу (в фітах)	9'10"	10'9"	13'5"	14'5"	14'5"	12'5"	10'9"
	4.	Скок у височінь з розбігу (в фітах)	3'1"	3'5"	4'0"	4'4"	4'4"	3'5"	3'0"
	5.	Лещетарський скок в ярдах	—	11	16	20	25	8	—
	6.	Стартовий скок у воду гл. опис у поясненнях	так	так	так	так	так	так	так
III.	7.	Біг 60 ярдів в секундах	10.5	9.8	8.8	—	—	—	—
	8.	Біг 100 ярдів в секундах	—	15.0	14.4	14.0	14.0	14.8	16.4
	9.	Біг 400 ярдів в мінутах	—	—	—	1:18	1:15	—	—
	10.	Біг 2 милі в мінутах	—	—	16:22	15:40	15:0	16:22	—
	11.	Плавання 50 ярдів дов. стилем в мінут.	1:00	0:55	—	—	—	—	0:55
	12.	Плавання 100 ярдів дов. стилем в мін.	—	—	2:15	2:00	2:00	2:30	—
	13.	Плавання 200 ярдів в мінутах	—	—	4:50	4:40	4:40	5:00	5:00
	14.	Плавання 400 ярдів в мінутах	—	—	—	10:40	10:40	11:00	—
	15.	Біг 300 ярдів на звичайних совгах в мін.	1:00	0:54	0:50	—	—	0:50	0:54
	16.	Біг 500 яр. на звичайних совгах в мін.	—	—	—	1:35	1:15	—	—
	17.	Біг на звич. совгах $^1/_2$ милі в мінутах	4:00	3:30	3:15	3:00	3:00	3:45	4:00
IV.	18.	Мет диском (4 ф 6 ун.) в фітах	—	—	—	98'6"	104'0"	98'6"	91'
	19.	Мет диском (3 ф 9 ун.) в фітах	—	65'	85'	—	—	—	—
	20.	Мет диском (2 ф 3$^1/_2$ ун.) в фітах	65'7"	85'3"	104'0"	—	—	—	—
	21.	Мет ратищем 1.76 ф.) в фітах	—	—	—	121'4"	137'9"	—	—
	22.	Мет ратищем (1 ф 5.20 ун.) в фітах	65'7"	78'9"	98'6"	—	—	—	—
	23.	Мет булавкою 1 ф в фітах	114	131	164	200	230	200	160
	24.	Стусан кулею (16 ф) в фітах	—	—	—	38'4"	40'0"	35'0"	33'0"
	25.	Стусан кулею (12 фунт.) в фітах	—	—	42'	—	—	—	—
	26.	Стусан кулею (8 фунт.) в фітах	—	44'0"	—	—	—	—	—
	27.	Стусан кулею (6 фунт.) в фітах	40'0"	—	—	—	—	—	—
	28.	Мет м'ячем до відбив. в фітах	88'3"	98'6"	114'9"	—	—	—	—
V.	29.	Шерм	—	—	так	так	так	так	так
	30.	Стріляння з лука на 30 яр. (12 стрілів) в точках	45	50	55	60	60	55	50
	31.	Марш 3 милі в мінутах	—	42	—	—	—	—	48
	32.	Марш 2 милі в мінутах	32	—	—	—	—	—	—
	33.	Марш 6 миль з обтяженням (16 ф.) в годинах	—	—	1:45	1:30	1:30	2:00	—
	34.	Дводенна піша мандрівка в милях	15	22	25	31	37	25	22
	35.	Триденна піша мандрівка в милях	—	—	34	44	52	37	—
	36.	Лещетарський біг 2 милі в мінутах	36	32	—	—	—	—	—
	37.	Їзда колесом (в годинах) 13 миль	—	—	—	1:25	1:20	1:25	—
	38.	Веслування	Одноденна водна прогулька						
	39.	Спортові гри	участь в першенствах молодечих організацій						
	40.	Один тиждень таборування							

УКРАЇНСЬКА СПОРТОВА ЦЕНТРАЛЯ АМЕРИКИ Й КАНАДИ

Травень 1963 р.

ТАБЕЛЯ ВИМОГ ВІДЗНАКИ ФІЗИЧНОЇ ВПРАВНОСТИ ДЛЯ ЖІНОК

Група:	Ч. впр.	Вправи до проб ВФВ:	Категорія віку: 13 - 14	15 - 16	17 - 18	19 - 20	21 - 30	31 - 40	41 -
I.	1.	Руханка за взорами для поод. кат. віку	так	так	так	так	так	так	так
	2.	Плавання довільним стилем (в ярдах)	50	50	75	100	100	100	100
II.	3.	Скок в далечінь з розбігу (в фітах)	8'5"	8'10"	9'2"	10'2"	10'0"	9'6"	9'2"
	4.	Скок у височінь з розбігу (в фітах)	2'7"	2'9"	3'0"	3'0"	2'10"	2'8"	2'8"
	5.	Стартовий скок у воду гл. опис у поясненнях	так	так	так	так	так	так	так
III.	6.	Біг 60 ярдів в секундах	11:6	11:0	10:0	10:0	10:6	11:0	12:0
	7.	Плавання 50 ярдів довільним стилем в мінутах	1:20	1:10	1:05	—	—	—	—
	8.	Плавання 100 ярдів довільним стилем в мінутах	—	—	—	2:45	2:35	2:45	—
	9.	Біг 300 ярдів на звичайних совгах в мінутах	1:30	1:20	1:10	—	—	—	1:10
	10.	Біг 500 ярдів на звичайних совгах в мінутах	—	—	—	1:55	1:35	1:55	—
	11.	Біг $^1/_2$ милі на звичайних совгах в мін.	—	4:25	4:15	3:45	3:30	3:45	4:15
IV.	12.	Мет диском (2 ф $3^1/_4$ унц.) в фітах	—	59'	70'	78'8"	75'	70'	65'7"
	13.	Мет ратищем (1 ф 5 унц) в фітах . .	—	55'9"	65'4"	75'5"	75'5"	70'	62'4"
	14.	Стусан кулею (8 фунтів) в фітах .	—	—	36'	40'6"	40'6"	38'	36'
	15.	Стусан кулею (6 фунтів) в фітах . .	32'	36'	—	—	—	—	—
	16.	Мет м'ячем до відбиванки (в фітах)	60'	65'7"	82'	98'6"	98'6"	90'	82'
	17.	Мет м'ячиком до бейзболу (в фітах)	75'	85'	100'	—	—	—	—
V.	18.	Стріляння з лука на 20 ярдів 12 стрілів (в точках)	43	45	50	55	60	55	50
	19.	Марш 3 милі (в хвилинах)	—	—	—	40	45	45	—
	20.	Марш 2 милі (в хвилинах)	—	32	28	—	—	—	32
	21.	Марш 1 миля (в хвилинах)	18	—	—	—	—	—	—
	22.	Дводенна піша мандрівка (в милях)	10	13	18	25	20	20	18
	23.	Триденна піша мандрівка (в милях)	—	—	—	48	40	34	—
	24.	Лещетарський біг на 3 милі (в хвилин.)	—	—	—	46	46	48	—
	25.	Веслування	Одноденна водна прогулянка						
	26.	Спортові гри	Участь в першенствах молодечих організацій						
	27.	Один тиждень таборування	так	так	так	так	так	так	так

У К Р А Ї Н Ц І - Ч Е М П І О Н И С В І Т У

У світовій легкоатлетиці українці відограють першорядну ролю. Погляньте лиш на світову табелю рекордів, чи на осяги українців в Олімпійських Ігрищах, чи на звіти з міжнародніх змагань. Всюди українці займають перші місця.

Велику славу добув Україні В. К у ц ь, /походить з міста Суми; гляди світлина на 1-ій сторінці/, легко-атлет, бігун на довгі віддалі.

До історії Олімпійських Ігрищ увійшла вже його боротьба з англійцем Пірі в бігу на 10 км. /дещо понад 6 миль/, на Олімпійських Ігрищах в Мельборн /Австралія/. Це був двобій двох ґіґантів біжні, що його виграв українець завдяки своїм вмілостям і кращій тактиці. Світова преса назвала цей біг "ігрою котика з мишкою", при чому "котиком був українець, а мишкою англієць. Свою перемогу закінчив В. Куць новим олімпійським рекордом - 28 мін. 45,6 сек. У Мельборні добув Куць перемогу і золоту медалю також і в бігу на 5 км. /дещо понад 3 милі/ у часі 13:39,5. Він добув і ряд перемог в змаганнях за першість Европи, чи в різних змаганнямх.

Леонід **ЖАБОТИНСЬКИЙ**— найсильніша людина світу

Хто цей хлопець український,
Знає весь великий світ:
Козарлюга Жаботинський,
Запорожець Леонід!

Не меншу славу добула й Л. Л и с е н к о, золота медалістка в бігу на 800 м. на Олімпійських Ігрищах /перемогла в часі 2 мін. 4,3 сек., що по сьогодні залишився олімпійським рекордом/ і рекордистка світу.

Золоту медалю в ході на 20 км. добув українець В. Г о л у б н и ч и й / 1 год. 34 мін. 7,2 сек./ на Олімпійських Ігрищах у Римі і бронзову медалю на Олімпійських Ігрищах в Токіо 1964 року.

84,64 м. /дещо понад 277 стіп/ полетіло ратище, яке метав українець В. Ц и б у л е н к о на Олімпійських Ігрищах в Римі, що дало йому золоту медалю. Зновже ж у Токіо золота медаля в меті молотом припала Ю. К л и м о в і /228 стіп, що є новим олімпійським рекордом/.

З України походять і першуни світу в стрибках у висоту: В. Б р у м е л ь /2,28 м./ та в довжину І. Т е р - О в а н е с я н /8,21 м./.

Багато українських легкоатлетів та легкоатлеток добули срібні й золоті олімпійські медалі за другі чи треті місця в олімпійських змаганнях. Також в інших родах спорту українці мають гарні осяги. До таких належить Леонід Ж а б о т и н с ь к и й , уродженець Запоріжжя, який здобув рекорд у підношенні тягарів на Олімпіяді в Токіо 1964 р.

Щоб добути перемоги в Олімпійських Ігрищах, чи чемпіонат світу всі вони тренували стало і послідовно; то ж і ти, молодий юначе чи юначко вправляйся в бігах, стрибках чи метах, щоб в перемогах принести славу Україні.

Помічені похибки

стор.	рядок	є	має бути
1	14 згори	робдять	роблять
	20 "	прикладеє	прикладає
2	14 "	винайом	винайм
3	7 "	кошиівка	кошиківка
	18 "	гурткавідбуваються	гуртка відбуваються
5	1 "	вивяають	вивчають
	21 "	звкртати	звертати
7	10 знизу	12.Підпираючись	12.Підпираючись руками /в підпорі/ об землю -швидка зміна ніг /ліва вперед - права взад,права вперед - ліва взад/.
	6 "	кількох тижнях	кількох днях
8	16 "	переновити	переносити
	13 "	задка	сідниці
	1 "	кіґтки	кістки
9	10 згори	бінії	лінії
10	3 "	яи	чи
	13 знизу	3 4	3-4
11	21 згори	перебігів	передбігів
	21 "	сідді	судді
	24 "	бігини	біґуни
	25 "	по:доріжок-додати:	за малим виїмком у бігу 800м.
	11 знизу	настапному	наступному
12	9 згори	вичерпання	вивчення
	18 "	перед лінією В	перед лінією Б
	21 "	лінією Б.	лінією В.
13	1,2 "	Стрибок на відстань	Стрибок у довжину
17	18 "	встромленої	встромлювання
	12 знизу	є	і
18	6 згори	по:.ніг у долину	Тепер вживають жердки з "фіберґлазу"; проте Міжнародній Л-А Союз хоче назад завести бамбукову жердку.
	14 "	Мет кулею	Виштовх кулі
	16 "	по:.і -додати	виштовх кулею
	20 "	Мет кулею	Виштовх кулі
	28 "	праву руку	ліву руку
19	16 знизу	висений	висунений
20	7 згори	шруловий	шрубовий
	4 знизу	убік	у бізі
	1 "	ведикого	великого
23	3 згори	пересуваються	пересувається
	1 знизу	в це	в цей
